



Антенна - 2001 - 11 октбр. - с. 32

ЯКОВ БРАНД:

секс для похудения

Большой, нет, очень большой ведущий программы «**Без рецепта**» на НТВ старается похудеть с помощью своей собственной диеты.

— Сколько я вешу, не скажу! Пусть это будет загадкой для телезрителей. Хотя совершенно не комплекую по поводу своих габаритов. Мечтаю похудеть. Иногда это у меня даже получается!

Во-первых, я не пью, ну почти не пью. Во-вторых, ем только тогда, когда действительно хочется, а не как некоторые — один раз в день, но с утра до вечера. Наконец, я регулярно хожу в бассейн и на теннисный корт. И еще один совет — хотите сбросить лишние килограммы, побольше занимайтесь сексом! Это самое эффективное средство.